





el Popular

Viernes 7 de febrero del 2025
Carlos Salinas Guerrero
S/ 1.00
www.elpopular.pe

PÁGINA 2

SICARIOS TAMBIÉN ASESINARON A HERMANO Y DEJARON GRAVE A LA MADRE DE AMBOS





A BALAZOS MATAN BEBÉ DE 7 MESES

- Criminales llegaron a casa en el Callao y comenzaron a disparar sin piedad.
- Ataque ocurrió de madrugada, cuando familia dormía y no tuvo tiempo de huir. Sospechan de ajuste de cuentas.



SIGUEN LLEGANDO



- Otros 141 peruanos deportados desde EE.UU. aterrizaron ayer en Lima. PÁG. 4

BORRA FOTOS



- Tilsa Lozano retiró imágenes de Jackson Mora de sus redes tras denuncia de infidelidad. PÁG. 7



DELINCUENTES IRRUMPIERON EN CASA EN EL CALLAO Y ATACARON A FAMILIA



Bebé de 7 meses muere en balacera

- Su hermano también falleció y la madre de ambos resultó gravemente herida.
- Según testigos, cuatro sujetos se aparecieron y dispararon sin piedad.

Juan Castro

No tienen perdón de Dios. Delincuentes irrumpieron en una vivienda en el Callao y desataron una balacera que costó la vida de un bebé, de apenas siete meses de nacido y de su hermano de 19 años.

El hecho sangriento, que se sospecha se trata de un ajuste de cuentas, ocurrió en el asentamiento Ampliación Tewinza, en el Callao, durante la madrugada del pasado miércoles, donde también falleció Leyto Jordano Huanca Rodríguez.

La madre, Wendy Milagros Gutiérrez Carbajal, de 45 años, también fue víctima del ataque y resultó herida, siendo trasladada de emergencia al hospital Daniel Alcides Carrión, donde su estado es crítico.



LA POLICÍA INVESTIGA EL TERRIBLE CASO.

Los sicarios, que se cree eran al menos cuatro, irrumpieron en la vivienda con violencia y sin piedad comenzaron a disparar contra los miembros de la familia que descansaban. Testigos habrían relatado que los atacantes no dieron oportunidad de reacción y dispararon varias veces antes de huir.

"Cómo es posible que a las 4:00 de la mañana pasen cuatro hombres armados, disparen y nadie los vea. Aquí los delincuentes hacen lo que quieren", reclamó un vecino.

Los peritos hallaron ocho casquillos de bala y cuatro proyectiles en la escena del crimen. Igualmente, se procedió al lacrado del celular del joven fallecido para analizar información que pueda ser crucial en la identificación de los responsables.

INTERROGARÁN A LA MADRE

La fiscal de turno también solicitó la realización de necropsias a los cuerpos, llevados a cabo con la supervisión del equipo médico legal. Los investigadores interrogarán a la madre del joven, cuyo testimonio será fundamental para reconstruir los eventos que rodearon el trágico suceso, una vez que su estado de salud lo permita.

DESARTICULA BANDA LOS ANTITREN

Policía da golpe



BANDA EXTORSIONABA A LOS TRANSPORTISTAS.

En un megaoperativo, la Policía Nacional desarticuló la peligrosa banda Los Antitren, conocida también como DESA (Delincuentes Extorsionadores Sicarios Antitren).

Se allanaron 13 viviendas en San Martín de Porres y se detuvo a 11 personas, "a quienes se les halló una granada, material explosivo y abundantes municiones", informó el Ministerio Público.

Entre los intervenidos figura Edward José Torrealba Pacheco (20), "Edwar", quien sería el cabecilla de esta organización dedicada a extorsionar a los transportistas. Este sujeto sería primo del peligroso delincuente extranjero Christopher Joseph Fuentes Gonzales, "Maldito Cris", abatido en un enfrentamiento con la Policía en junio de 2023. (C.L.P.)

HOMBRE CAYÓ A VÍAS DE TREN EN SAN BORJA

Muerte en Metro de Lima



TRAGEDIA OCURRIÓ EN ESTACIÓN SAN BORJA SUR.

Tres estaciones del Metro de Lima Línea 1 cerraron, luego de que se conociera que una persona falleciera al caer a las vías del tren en la estación San Borja Sur.

El hecho ocurrió a las 11:00 a.m. Tras el hecho, la Línea 1 del Metro de Lima emitió un comunicado informando a sus usuarios el cierre temporal de las estaciones Cabitos, Angamos y San Borja Sur.

Hasta el momento, las autoridades no emitieron pronunciamiento para conocer la identidad de la persona fallecida. (C.L.P.)

el Popular
Viernes 7 de febrero del 2025
Director (e): Carlos Solano Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

TRAS ATAQUE A UNO DE SUS CHOFERES QUE FUE HERIDO DE BALA

Buses de Empresa Chama dejaron de trabajar ayer

✦ Conductores vienen siendo víctima de extorsiones.

Más de 100 unidades de transporte, conocida como La Chama, paralizaron ayer sus actividades, debido a que el pasado miércoles un conductor fue herido de bala en Lurín.

Según los conductores, el ataque está relacionado con el cobro de cupos por parte de bandas criminales.

El atentado ocurrió cuando la unidad salía de su paradero inicial en Pachacámac. Dos delincuentes en una motocicleta interceptaron el bus lleno de pasajeros y, con pistola en mano, abrieron fuego contra el vehículo, alcanzando al conductor con varios disparos. Por fortuna, el chofer se viene recuperando tras ser trasladado de emergencia al hospital de Villa El Salvador.



SE SIENTEN DESPROTEGIDOS

En declaraciones a Panamericana Televisión, los choferes dijeron que las amenazas comenzaron hace tres meses, cuando uno de los conductores recibió una carta en la que se exigía a los propietarios de la empresa comunicarse con los extorsionadores para coordinar el pago de cupos. Lamentablemente, las advertencias se cumplieron y, la tarde de ayer miércoles, uno de los choferes fue atacado a balazos.

Los choferes se sienten abandonados por sus dirigentes. Si denuncias a la comisaría ¿cree que un policía nos podrá cuidar todo el día? "El gerente está en su oficina bien asegurado, ¿y nosotros?", expresó un chofer. ▲



Aclaración

Los choferes aclararon que su paralización no fue para unirse al paro de transportistas, sino porque exigen mayor seguridad a las autoridades para poder trabajar.

ESTABA REGRESANDO DEL BANCO CON EL DINERO

Roban 50 mil a pareja



Una pareja fue víctima de un violento asalto luego de retirar S/ 50 000 de una agencia bancaria. El asalto, perpetrado bajo la modalidad de marcaje, ocurrió cuando los delincuentes a bordo de una motocicleta interceptaron a sus víctimas en un vehículo. Imágenes de cámaras de seguridad muestran el momento en que los delincuentes llegan en una moto lineal, se acercan al automóvil de la pareja y los obligan a descender. Tras realizar disparos al aire para intimidar a las víctimas, les arrebatan un bolso con el dinero y huyen con rumbo desconocido. Según el general PNP Guillermo Llerena, la pareja había sido seguida desde el interior de la agencia bancaria. ▲

EN CORTO



CAE SUJETO QUE INTENTÓ DETONAR GRANADA

La Policía detuvo a un delincuente que intentó detonar una granada durante una intervención en San Juan de Lurigancho.

Eduardo Rodríguez Montenegro forcejeó con los agentes y mordió a uno de ellos. El malhechor ya cuenta con dos requisitorias vigentes por tenencia ilegal de material explosivo y tráfico ilícito de drogas. (C.L.P.)



BODEGUEROS EXIGEN MAYOR SEGURIDAD

El presidente de la Asociación de Bodegueros del Perú, Andrés Choy, expresó su preocupación por el incremento de la delincuencia, la extorsión y la falta de apoyo legal que afecta a las bodegas en Perú. Según un estudio reciente de Videnza, las pérdidas diarias en los últimos 24 meses superan los 450 mil soles, y el 12% de las bodegas cerraron por la inseguridad. (C.L.P.)



HIZO LO MISMO QUE LA ECUATORIANA LORENA BOBBITT HACE 30 AÑOS.

HOMBRE MURIÓ DESANGRADO

Mujer le corta testículos a su pareja por infiel

LLACUABAMBA. Una mujer atacó a su pareja mientras dormía, cercenándole los testículos, al estilo de la ecuatoriana Lorena Bobbitt, lo que le causó la muerte. El general Guillermo Llerena Portal, jefe de la región policial La Libertad, explicó que el hecho sucedió luego de que la fémina se enteró que su pareja le era infiel. "La mujer tomó una drástica decisión y le cercenó los testículos a su pareja, pero al momento de hacer el corte ha tocado una arteria y ha producido una fuerte hemorragia", refirió.



El hombre, gravemente herido, intentó salir a la calle en busca de ayuda, pero no recibió auxilio inmediato y murió desangrado.

Los vecinos de la zona retuvieron a la agresora en un arresto ciudadano hasta la llegada de las autoridades.

La autora del ataque fue puesta a disposición de la justicia. (Yolanda Goicochea) ▲

FUE ENCONTRADO CON MENOR DESAPARECIDA

Policía es detenido

TACNA. El suboficial de tercera de la Policía Nacional del Perú (PNP), José Huarachi Mamani, de 21 años, fue arrestado en el distrito de Gregorio Albarracín, región Tacna, después de ser encontrado con una adolescente de 17 años. La menor había sido reportada como desaparecida desde el 28 de enero, hace más de una semana.



AGENTE ES INVESTIGADO.

El general Arturo Valverde, jefe de la Región Policial de Tacna, confirmó que el agente fue detenido en un parque. También precisó que el policía pertenece a la unidad de patrullaje a pie de la comisaría Central y es investigado por el presunto delito de trata de personas. (José Sáenz) ▲

CANCILLERÍA RECIBIÓ A PERUANOS QUE FUERON ECHADOS DE ESTADOS UNIDOS POR ILEGALES

Llegaron otros 141 deportados

◆ A inicios de febrero también regresó un grupo de 34 connacionales expulsados del país del norte.


LOS COMPATRIOTAS QUE RETORNARON A LA PATRIA FORZADOS POR EL GOBIERNO DE DONALD TRUMP.

Ayer llegaron 141 peruanos deportados de Estados Unidos, de un total de 308 que tienen órdenes de deportación en Estados Unidos, mientras que otros 340 peruanos esperan los documentos necesarios para ser expulsados del país norteamericano.

Así lo confirmó ayer el canciller Elmer Schialer ante el Congreso de la República.

A inicios de mes, 34 connacionales habían retornado al Perú y ayer lo hicieron 141. Se estima que más de 300 serán deportados en las próximas semanas, ello como políticas migratorias de Donald Trump.

El canciller Elmer Schialer, indicó que de 1.865.775 peruanos residentes en Estados Unidos, se estima que 319 702 se encuentran en condición de inmigración irregular; aproximadamente el 30%.

Según Pedro Bravo, director general de Comunidades Peruanas en el Exterior y Asuntos Consulares, aproximadamente 500 peruanos fueron intervenidos en diferentes estados del país norteamericano.

ATRAPADOS EN FRONTERA

Las detenciones de los migrantes peruanos en Estados Unidos ocurrió en circunstancias distintas, entre ellas el cruce reciente de la frontera, la existencia de órdenes de deportación previas o la participación en redadas migratorias, según explicó el embajador Pedro Bravo. Estas acciones forman parte del control migratorio que llevó a un aumento en el número de deportaciones.

Es así, que a inicios de febrero de 2025, el gobierno peruano recibió a 34 connacionales, cifra menor a la registrada en otros países de la región. El canciller Elmer Schialer anunció que los retornados recibirán permanente apoyo y asistencia para su reintegración en la sociedad peruana. La regularización del Documento Nacional de Identidad (DNI) y afiliación al SIS fueron algunas de las medidas dispuestas.

"Hemos empezado el mes de febrero, habrá dos vuelos y la fecha se coordina con las autoridades estadounidenses", indicó el canciller Schialer. ▲

No tienen delitos

El internacionalista Farid Kahhat destacó que los peruanos deportados no tienen requisitorias por delitos en su mayoría. "En el primer embarque que ha llegado no hay uno solo que tenga requisitoria por ningún delito, entraron a trabajar en su mayoría", afirmó.


SOLO UN SECTOR ACATÓ LA MEDIDA Y OTRO MAYOR NO LO HIZO.

BUSES FORMALES SALIERON A TRABAJAR

Parcial fue el paro de los transportistas

El paro de transportistas programado para ayer en Lima fue acatado de forma parcial por las distintas empresas de transportes. En horas de la mañana hubo pocas unidades, pero conforme pasaban las horas se fueron sumando más vehículos de transporte público. Aunque la circulación de las empresas no era al cien por ciento, los usuarios no pasaron apuros en tomar los vehículos para dirigirse a su centro de labores. Ya en horas de la tarde, las empresas como la Nueva Estrella, Vipusa, Sol de Oro, entre otras, trabajan con normalidad. Aunque en algunos paraderos, había mucho público esperando el paso de su transporte en horas de la tarde.

Por su parte, Julio Campos, vicepresidente de la Alianza Nacional de Transportistas, refirió que la población necesita seguridad y es el Gobierno quien debe brindar todas las garantías para que los conductores hagan su trabajo sin temor a ser blanco de atentados. "Es una jornada de lucha, a nivel de Lima metropolitana no hay congestión como otros días, entonces sí fue un éxito el paro. El pueblo necesita protección, hoy día nos siguen asesinando, hay bandas que se organizan", refirió. Campos cuestionó al ministro del Interior por hacer poco o nada para proteger a los transportistas. Anunció que el 8 de febrero se reunirán con los dirigentes para un paro nacional. (Rosa Quinche) ▲

ES EL REFLEJO DE UN LEGISLATIVO CONSIDERADO UNO DE LOS PEORES.

CONGRESISTA KAMICHE GESTIONA ABSURDA LEY

"Inseguridad ciudadana"

Desde el Congreso de la República se viene impulsando un proyecto que en vez de garantizar la seguridad ciudadana apuesta por la inseguridad. Luis Roberto Kamiche Morante de Alianza para el Progreso (APP) es el autor de la iniciativa legislativa. A través de su condición de parlamentario pretende incorporar el artículo 315C en el código penal "a fin de luchar contra la delincuencia y el crimen organizado y garantizar la inseguridad ciudadana". El nuevo artículo señalaría que el que "emplea métodos terroristas utilizando armamento, materias o artefactos explosivos" será reprimido con pena privativa de libertad no menor de 35 años. La condena será cadena perpetua si el agente es integrante activo de las Fuerzas Armadas o de la Policía, emplea menores de edad o esté vinculado a la minería y tala ilegal. ▲


MINISTRO DEL INTERIOR.

JUAN SANTIVÁÑEZ

No pedirá disculpas

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, no pidió disculpas públicamente a Juan Antonio García Flores ni Carlos Lunavictoria Santillán, empresario y sereno de la municipalidad de Lima, quienes fueron presentados falsamente como extorsionadores en televisión nacional. Y acusa a la Policía Nacional por el error. ▲

A POCOS METROS DE LA SEDE DE MIGRACIONES

Cobran hasta 100 soles para tramitar pasaporte en Breña

✦ Superintendencia pide a usuarios no exponerse a estafadores.



PERSONAS INESCRUPULOSAS HACEN DE LAS SUYAS EN LA SEDE DE MIGRACIONES EN BREÑA.

A pocos metros de la sede de la Superintendencia de Migraciones en Breña, tramitadores cobran 100 soles para obtener una cita para la obtención del pasaporte.

Estas personas inescrupulosas se aprovechan de la necesidad de las personas para ofrecerle dicho trámite, que es gratis, por ese monto de dinero.

Un informe de Latina reveló que los tramitadores se ubican en la puerta de Migraciones y atraen a sus clientes a sus oficinas, que son presuntas agencias de viaje que actuarían como fachada para este tipo de negocios.

Actualmente, Migraciones solo brinda atención a los ciudadanos peruanos que solicitan una cita de emergencia para obtener un pasaporte. Esto solo es posible si los viajeros tienen un boleto de viaje y están a por lo menos 48 horas de que se embarquen en un avión.



Cuidado con las estafas

Según el informe de Latina, los tramitadores pese a haber recibido los 100 soles, no garantizan la cita al interesado que en muchos casos es víctima de estafa.

EN CORTO

8 MIL FALLECIDOS FIGURAN COMO VIVOS EN RENIEC

La jefa del Registro Nacional de Identidad y Estado Civil (Reniec), Carmen Velarde, alertó que 8085 personas fallecidas hasta enero de 2025 aún aparecen como vivas en el sistema de la institución. Esta irregularidad afectaría la integridad del padrón electoral de las elecciones generales de 2026. Reniec evalúa implementar medidas cautelares para eliminar los registros de personas fallecidas. El cierre del padrón electoral para las elecciones de 2026 está programado para el 12 de abril. (C.L.P.)

TIENE AGUA CONTAMINADA Y MATERIAL INDUSTRIAL

Cuidado con raspadillas hecho con hielo industrial



PERSONAS QUE CONSUMEN RASPADILLAS EN LA VICTORIA ESTÁN EN PELIGRO.

Saborear una raspadilla en pleno verano puede atentar contra su salud. Un informe del programa Ocurre ahora de ATV reveló que en La Victoria las raspadillas son elaboradas con hielo industrial, prohibido para el consumo humano.

El experto en salud pública, Carlos Almerí, advirtió que dicho hielo "no se fabrica con agua potable, está hecho con agua contaminada y puede contener bacterias y metales pesados como el plomo y arsénico".

El galeno indicó que en los hospitales se presentan muchos casos por diarrea, dolor abdominal por gérmenes y salmonella que están en este tipo de hielo. (C.L.P.)

120 ESCOLARES NO PUEDEN USAR COMPUTADORAS

Colegio sin luz hace 6 años



AUTORIDADES NO RESPONDEN.

PIURA. Hace seis años el colegio Francisco Bolognesi, ubicado en el distrito de Huarmaca, provincia de Huancabamba, no tiene energía eléctrica y en medio de esas condiciones estudian 120 niños.

Debido a esta situación, los alumnos del nivel inicial, primaria y secundaria no pueden utilizar computadoras ni tablets.

El director del centro educativo, Samir Álvarez, indicó que el fluido eléctrico no está operativo debido a que la obra no fue entregada por la empresa que la ejecutó en el 2019.

La obra fue financiada por el Gobierno Regional de Piura y hasta el momento esta situación no fue solucionada por las autoridades. (C.L.P.)

TESTIGO PROTEGIDO LO ACUSA DE ASESINATO DE MILITAR EN CHILE

Cabello hizo pago en Perú a criminales del Tren de Aragua

✚ Dice que dinero que entregó incluso no alcanzó para todos los involucrados.



CABELLO ES EL HOMBRE FUERTE DEL GOBIERNO DE VENEZUELA SOBRE MADURO.

SANTIAGO DE CHILE. Los 19 integrantes de la célula Los Piratas del Tren de Aragua, sindicados como los encargados de llevar a cabo el secuestro y crimen del ex teniente Ronald Ojeda en esta capital a fines de febrero de 2024, entre varios otros graves delitos, declararon toda esta semana sobre el caso. El Ministerio Público llamó a declarar al testigo protegido N° 7, quien ya había asegurado previamente que la orden de matar al malogrado disidente venezolano provino directamente de Diosdado Cabello, el hombre fuerte del régimen de Nicolás Maduro, tras contactar con Héctor "El Niño" Guerrero, hoy prófugo. El testigo protegido refirió además que una vez realizado el "trabajo", Cabello hizo el pago de la suma acordada a Guerrero en el Perú, pero que varios de los involucrados quedaron con las manos vacías, puesto que el dinero "quedó arriba" y no chorreó como manantial hasta los soldados hoy formalizados. ▲

EN CORTO

VENDEN FERRARI EN 34,9 MILLONES DE DÓLARES

ROMA. El Ferrari que se impuso en la edición de 1965 de las prestigiosas 24 Horas de Le Mans fue vendido por 34,9 millones de euros (36,2 millones de dólares) en una subasta en París, según anunció el fabricante italiano ayer. Ferrari precisó que se trata de la suma más elevada jamás pagada por el modelo 250 LM, vehículo que conquistó hace 60 años el sexto título seguido para Ferrari en el circuito del noroeste de Francia, y el último hasta 2023.

NO QUIERE DISCRIMINACIÓN EN SU GOBIERNO

Trump dice acabará con prejuicios anticristianos



ELIGIÓ A LA SECRETARIA DE JUSTICIA AL FRENTE DEL GRUPO DE TRABAJO.

WASHINGTON. Donald Trump anunció ayer la creación de un "grupo de trabajo", encabezado por la secretaria de Justicia Pam Bondi, para "erradicar los prejuicios anticristianos" dentro del gobierno federal y en la sociedad estadounidense en general. "Voy a firmar una orden ejecutiva para nombrar (a la fiscal general Pam Bondi) jefa de un nuevo grupo de trabajo para erradicar los prejuicios anticristianos.

"Ya era hora, ¿no?", dijo el presidente durante el "desayuno de oración" anual con los congresistas. "La misión del grupo de trabajo será detener inmediatamente todas las formas de focalización y discriminación contra los cristianos en el seno del gobierno y el FBI", prosiguió. ▲

TILSA LOZANO

BORRÓ TODAS LAS FOTOS DE JACKSON MORA

✦ Después de que su esposo fuera acusado de salir con otra mujer en Colombia, la ex Vengadora lo desapareció. ✦ El fortachón niega traición y dice que quieren manchar su imagen.

María Palacios O.



AMBOS ANTES DE QUE ESTALLE EL ESCÁNDALO.

Enterada de que su esposo Jackson Mora se habría echado una canita al aire con otra mujer en Colombia el año pasado, Tilsa Lozano borró todas las fotos que tenía junto con su pareja en sus redes sociales. Su relación estaría en crisis por una traición. En un informe del programa *Magaly TV, la firme*, el empresario Andrés Rodríguez, ex socio de Jackson Mora, reveló que el esposo de la ex Vengadora pecó el pasado 4 de octubre. Pasó cuando Tilsa vacacionaba en Brasil y el fortachón viajó a Bogotá-Colombia, a un evento deportivo. Rodríguez afirmó que Mora habría engañado a Tilsa con una "mujer voluptuosa, operada y siliconeada". "Estuvo con una vieja (mujer) y amanecieron en el jacuzzi, ahí dejó todos los condones de una caja completa. Lo siento por Tilsa Lozano porque aquí en Colombia le pusieron los cachos", refirió.



DESMIENTE A EX SOCIO

Ayer, Mora en un comunicado aseguró que estas acusaciones serían una estrategia para dañar su reputación. "Lamentamos que ciertas personas intentan menospreciar el prestigio y la reputación que hemos construido con años de esfuerzo", detalla en el comunicado.

Igualmente, no descarta tomar acciones legales contra su ex socio Andrés Rodríguez, eso sí, no dice nada sobre su relación con Lozano.

En tanto, Tilsa evitó pronunciarse sobre la aventura que habría tenido su pareja en Bogotá. ▲

No la pasa nada bien

Tilsa Lozano se casó con Jackson Mora en noviembre del 2022 y en todo este tiempo se mostraron felices y enamorados ante la opinión pública. Es más, ella participó en El gran chef famosos junto con su menor hija.

ALEJANDRA BAIGORRIA

"SOY INTENSA, PERO NO OBLIGO A SAID A NADA"

◆ Rubia cuenta los días para casarse con chico reality.

Finalmente, Alejandra se probó el vestido de novia, así va quedando todo listo para lo que será su boda. Aclaró que ella es intensa en todo, pero jamás le obligaría a Said Palao a que se case con ella.

"Siempre dicen que hay presión mía, yo me río. Sí, soy intensa, pero nunca obligaría a nadie a hacer algo que no quiere a alguien. Soy una persona inteligente, me valoro mucho, yo no presiono nada a nadie", comentó.

Alejandra y Said tienen cuatro años de relación, y es el chico reality quien debió cumplir los sacramentos del bautizo y confirmación para casarse. El enlace civil y religioso será el mismo día.

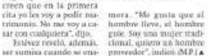
Igualmente, no tiene problemas en que Said haga su despedida de soltero solo con amigos. "Yo también tendré mi despedida con amigas, yo confío mucho en él", añadió. (M.P.)

BELÉN ESTÉVEZ

QUIERE TENER FAMILIA

◆ Argentina afirma que busca relación seria.

La bailarina argentina afirmó estar deseosa de formar un hogar y tener hijos, no pierde la ilusión de que llegue a su vida un hombre con quien pueda tener una familia en breve plazo.



CORTESÍA SERVILIANA LEVARONSKA

"Soy honesta, tengo 42 años y quiero formar un hogar, pero los hombres creen que en la primera cita yo les voy a pedir matrimonio. No me voy a casar con cualquiera", dijo.

Estévez reveló, además, ser sumisa cuando se enamora. "Me gusta que el hombre lleve, el hombre guíe. Soy una mujer tradicional, quiero un hombre proveedor", indicó. (M.P.)

IRMA GUERRERO Y LESLY ÁGUILA

"PÓRTATE BIEN CON SUSANA, ES BUENA CHICA"

◆ Cantantes de Corazón Serrano piden a Paco Bazán vivir su amor sin apuros con Morena de Oro.

◆ "Prometo cuidarla y respetarla", dijo el conductor.

Mario Palacios O.

Las integrantes de Corazón Serrano dieron su bendición a Paco Bazán para que siga saliendo con su compañera Susana Alvarado, eso sí, le exigieron al conductor de televisión que cuide y respete a la conocida Morena de Oro.

La primera en ponerle las cosas claras fue Irma Guerrero, fundadora de la agrupación piurana, quien destacó los valores de su compañera en la agrupación.

"Susana es una chica profesional en lo que hace, responsable, ella sabe que la quiero mucho. Esperemos que no se dejen llevar por el momento, por la calentura, con responsabilidad... ¡Pórtate bien! A Paco se le ve un hombre muy responsable y correcto. Ya son grandes y saben lo que hacen", dijo en las cabinas de radio Nueva Q.

Por su parte, Lesly Águila y Ana Lucía Urbina, también opinaron de la relación de su amiga con el colorado.

"Es una chica linda, alegre, trabajadora, jodida a veces. Le gusta mucho viajar y las pastas", comentaron.



LES HACE PROMESA

El conductor de El deportivo de ATV, que no oculta su vínculo con la joven cantante, aseguró que cuidará a la cantante que estaba sola hace más de cinco años.

"Agradezco la confianza de la familia de Corazón Serrano, el aprecio es recíproco, de mi parte prometo cuidarla y tratarla bien, hasta que estemos viejitos y algo más", expresó.

Pese a la diferencia de edad entre Susana Alvarado y Paco Bazán, ambos congeniaron bien y no ocultan sus salidas. "Puedo decir que mi vida tiene hoy música, tengo el corazón contento", refirió.

Directa y honesta

Susana Alvarado es reservada sobre sus salidas con Paco Bazán. "Soy una mujer más de acciones, de pocas palabras", comentó la popular Morena de Oro, quien invitó a Paco Bazán para estar mañana en el 32 aniversario de Corazón Serrano en el Estadio San Marcos.

EDWIN SIERRA

SE VACILA EN YATE CON ROBOTINA

◆ Imitador armó fiesta con modelos, entre ellas, Karelys Molina.

Al mismo estilo de Orejita Flores, el comediante Edwin Sierra también la pasa de lo lindo en un yate, junto con guapas chicas, entre las que se encontraba Karelys Molina, más conocida como Robotina.

En redes sociales circula un video en el que el imitador baila junto con sexys chicas, todas en ropa de baño, entre ellas, la Robotina. La artista, que participa en La casa de la comedia, también subió fotos de la tarde de playa, pero ella aparece sola. No se tomó imágenes con la popular Fuana.

Se sabe que el comediante habría organizado la fiesta el último jueves en La Punta, en el Callao, para eso eligió un moderno yate, en el que usualmente se realizan reuniones en temporada de verano, donde no falta comida ni bebidas.

Semanas atrás, Sierra dijo estar soltero, pero que sí estaba saliendo con amigos y amigas, aunque hasta el momento no se pronunció sobre la fiesta en el mar, en la que estaba Karelys.

"Estoy soltero, pasándola rico. Si me ven con alguien o saliendo con alguien todo bien, si el amor llega será porque llegó la persona indicada", dijo hace unos días el imitador. (Mario Palacios) ▲


CONEJO ESTUVO EN LA MISMA FIESTA CON MODELO, PERO NO SE TOMARON FOTOS JUNTOS.

AMARANTA

FELIZ POR MÚSICA ANDINA

La agrupación Amaranta fue premiada como Mejor Artista Andino en los premios Capemúsica 2025. Karina Benítez, vocalista del grupo, agradeció el cariño del público que sigue su música.

"Este premio es para todos los que amamos la música andina, nosotros tenemos poco tiempo difundiendo lo nuestro y es un honor recibir este reconocimiento", indicó Benítez, vocalista de Amaranta.

La agrupación, que cumple nueve años de trayectoria musical, celebrará este 22 de febrero en el Parque de la Exposición.

Karina dice que respetan las críticas de sus colegas. "Aceptamos los buenos deseos y críticas también. Nuestro estilo es con instrumentos modernos para acercarnos a los jóvenes. La música andina gustará siempre", remarcó. (Mario Palacios) ▲

TIENEN NUEVE AÑOS DE TRAYECTORIA.

Goleador AÑEJO

BARCOS CONFÍA QUE ALIANZA CLASIFIQUE A FASE 2 DE LA LIBERTADORES

● "Merecimos un poco más", dijo. ● Pirata establece récords en la competencia.

Carlos Lara Porras

A sus cuarenta años como el vino, Hernán Barcos, quien le dio el empate a Alianza Lima ante Nacional, valoró el resultado y confía el próximo miércoles en Matute asegurar la clasificación a la fase 2 de la Copa Libertadores.

"Fue importante no perder. Fuimos a buscar los tres puntos. Merecimos un poco más. Contento de poder estar en el campo. En casa tenemos que hacer nuestro deber y conseguir la clasificación", manifestó el Pirata.

Barcos, quien ingresó en el minuto ante la lesión de Paolo Guerrero, reconoció que la buena labor del arquero Santiago Rojas evitó que los victorianos sumen de a tres. "Le tapó un par a Paolo (Guerrero), a Kevin (Quevedo), es un gran arquero, pero por suerte lo pudimos doblegar al final y conseguir el empate", acotó.

El Pirata ve con optimismo el duelo de vuelta en Matute y espera que el apoyo de la hinchada sea importante. "Con fe, con confianza, creo que podemos conseguir el objetivo, con Matute lleno, con el empuje de la gente. Los esperamos a todos, primero el sábado y después el miércoles", remarcó.

GOLEADOR VETERANO

Con su tanto en el 1-1 ante Nacional, Barcos registró un nuevo récord. ESPN aseguró que el atacante de 40 años, 10 meses y 10 días, es el argentino con mayor edad en convertir en la historia de la Copa Libertadores. Además, es el cuarto jugador más longevo en anotar en la Copa Libertadores tras Zé Roberto, Roque Santa Cruz y Aguirregaray.

Barcos también igualó el récord de Nicolás Tagliani, quien tenía tres goles con Alianza Lima en la Copa Libertadores.

Guerrero se pierde la revancha

■ Paolo Guerrero será baja en Alianza Lima para el partido de vuelta ante Nacional de Paraguay, que se jugará el próximo miércoles en Matute, debido a la lesión que sufrió en el tobillo derecho. El delantero arribó ayer por la tarde con el plantel y lucía una bota para inmovilizar la zona afectada.

Trascendió que el Depredador presenta un esguince de tobillo y se le harán estudios para determinar el grado de la lesión y el periodo de recuperación que deberá seguir.

Por la cercanía del encuentro de vuelta ante Nacional, todo apunta a que Paolo quedará descartado porque tendría poco tiempo de recuperación y además el cuerpo técnico prefiere que esté totalmente recuperado. (C.L.P.)



Ureña en lista ante Comerciantes Unidos

■ Rodrigo Ureña se reintegró ayer al plantel de Universitario, de cara al debut del cuadro crema en la Liga 1 este domingo ante Comerciantes Unidos en Cajabamba.

Tras su frustrado pase al Belgrano de Córdoba, el mediocampista chileno fue bien recibido por sus compañeros en Campo Mar.

Se supo que Ureña, quien hace una semana no entrenaba con el equipo, se encuentra en perfectas condiciones físicas y será convocado por el entrenador Fabián Bustos para el duelo con Comerciantes. Sin embargo, no será inicialista y estará a la expectativa, ya que en la semana el técnico estuvo preparando un equipo para este duelo. Entre Jorge Murrugarra u Horacio Calcaterra estaría el reemplazante de Ureña. (C.L.P.)



FPF LO NOMBRÓ DT DE LA SELECCIÓN

Ibáñez se pone el buzo

● Su debut al frente de la Bicolor será contra Bolivia el 20 de marzo.

Carlos Lara Porras



REEMPLAZARÁ EN EL CARGO A FOSSATI.

■ La Federación Peruana de Fútbol (FPF) anunció la designación de Óscar Ibáñez como entrenador interino de la selección absoluta, de cara al final de las eliminatorias al Mundial 2026.

"Se ha designado al profesor Óscar Ibáñez, como Director Técnico Interino de nuestra Selección Absoluta, quien a partir de hoy, asume con mucho optimismo y responsabilidad, el compromiso de dirigir al equipo, en los trabajos de preparación para los partidos correspondientes a las próximas fechas, como parte del proceso de eliminatorias sudamericanas para la Copa Mundial de la FIFA 2026", informó la FPF, a través de un comunicado.

El comando técnico de Ibáñez estará conformado por Juan Pajuelo y Maximiliano Vizzio.

El debut de Ibáñez al frente de la Bicolor será el 20 de marzo, cuando Perú reciba a Bolivia. Cinco días después, el cuadro nacional visitará a Venezuela en Maturín.

Liga 1 rompe sus fuegos

■ HUANCAYO. La Liga 1 romperá hoy (3:00 p.m.) sus fuegos con el partido que protagonizarán Sport Huancayo y Alianza Atlético en el Estadio Huancayo, por la primera fecha del Torneo Apertura. Este encuentro marcará el debut del DT uruguayo Richard Pellejero al frente del cuadro huancaíno. (C.L.P.)



BARÇA SE METIÓ EN SEMIFINALES DE LA COPA DEL REY.

GOLEÓ 5-0 A VALENCIA

Barcelona en semifinal

■ VALENCIA. Barcelona goleó como visitante al Valencia 5-0 y clasificó a las semifinales de la Copa del Rey.

El cuadro azulgrana presentó un equipo alterno. Ferran Torres fue la figura del partido al marcar un triplete (2', 18' y 29'). Fermín López (22') y Lamine Yamal (58') completaron la goleada.

Barcelona se unió al Real Sociedad, Real Madrid y Atlético de Madrid como los semifinalistas de la Copa del Rey. Podría darse una hipotética semifinal entre Real Madrid y Barcelona.

El 12 de febrero, la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) realizará el sorteo para definir las semifinales.

Los encuentros de ida de las semifinales de la Copa del Rey están fijados para el miércoles 26 de febrero, mientras que los de vuelta se jugarán el miércoles 2 de abril.

La gran final está fijada para el sábado 26 de abril, en el estadio de La Cartuja, en Sevilla. (Agencias)



MARCELO YA ES LEYENDA.

A SUS 36 AÑOS DIJO ADIÓS AL FÚTBOL

Se retiró Marcelo

■ RÍO DE JANEIRO. El brasileño Marcelo, uno de los mejores laterales izquierdos de los últimos tiempos, anunció ayer su retiro del fútbol, tras casi 20 años de una carrera muy laureada.

"Mi historia como jugador termina aquí, pero todavía me queda mucho que dar al fútbol. Gracias por todo", expresó el ex seleccionado brasileño de 36 años, en un video publicado en redes sociales.

El zurdo pone fin a su trayectoria tres meses después de haber rescindido anticipadamente su contrato con el Fluminense de Río de Janeiro, en el que debutó en 2005 y al que regresó en marzo de 2023, por discrepancias con el entrenador Mano Menezes. (C.L.P.)

Ramos deja buena señal

■ CALI. Jorge da Silva, entrenador de América de Cali, espera contar con el peruano Luis Ramos para el partido de mañana con Pasto por la liga colombiana. "Estuvimos hablando con Ramos, ojalá podamos contar el sábado con él. Nos deja tranquilo que está alineado con lo que queremos", indicó. (C.L.P.)

CONOCE LOS PLATILLOS MÁS CREATIVOS Y RICOS DE LA GASTRONOMÍA PERUANA

Mostrito broaster, explosión de textura y sabor en tu mesa



RECUERDA QUE LAS LÁMINAS SON GRATUITAS Y VIENEN CON **EL POPULAR**

Alessia Gutarteda Saavedra

El Popular presenta su nueva edición de láminas coleccionables: **Menú económico** y recetas para negocio, donde encontrarás grandes platillos, sopas, postres y bebidas ideales para el verano. Lo mejor de todo es que están al alcance de tu bolsillo. Además, estas láminas incluyen consejos ideales para emprender un negocio de cocina esta temporada. ¡No te las pierdas!



UN SABOR IRRESISTIBLE

El mostrito broaster es un delicioso platillo crujiente que conquista con su sabor único. Hecho con pollo empanizado, sazonado con especias y con un resultado crujiente, se convierte en el favorito de muchos.

Es ideal para comenzar a emprender con un negocio de comida, ya sea un restaurante o para vender en la puerta de tu casa.

El paso a paso bien explicado de esta receta lo encontrarás en la lámina de mañana con tu diario favorito.



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



Huancayo

El dato: Huancayo es famosa por su arquitectura colonial y su gastronomía típica, destacando platos como la tradicional pachamanca. Es un destino culinario ideal.

Huancayo es la capital de la provincia de Junín, ubicada en el centro de Perú, en la región de la sierra central. Es conocida como la "Perla del Mantaro" por su belleza natural y su importancia histórica y cultural. Situada a unos 3271 metros sobre el nivel del mar, es un importante centro comercial y de servicios para las regiones cercanas, con una economía basada en la agricultura, ganadería, artesanía y el comercio.





ACTIVIDADES RECREATIVAS:

-Parque de la Identidad Huanca: este parque es perfecto para que los niños disfruten al aire libre, jueguen en áreas recreativas y conozcan más sobre la cultura huanca a través de sus esculturas y jardines temáticos.

-Zoológico de Huancayo: ubicado en el distrito de El Tambo, este zoológico es un buen lugar para que los niños aprendan sobre animales locales y extranjeros, disfrutando de una experiencia educativa y recreativa.

-Laguna de Paca: los niños pueden disfrutar de paseos en bote por la laguna de Paca, rodeada de un entorno natural impresionante, perfecto para un día de picnic.

-Talleres de artesanía: participar en talleres de cerámica y trabajos artesanales es una excelente forma de conectarse con la cultura local y aprender técnicas tradicionales.

CONSEJOS PARA EL VIAJE:

-Lleva ropa abrigadora y ligera, ya que el clima puede variar.

-Asegúrate de aclimatarte correctamente, toma agua y evita comidas pesadas.



Concepción

Ubicada a solo 40 minutos de Huancayo, la ciudad es conocida por su producción de lácteos, especialmente quesos y mantequilla. Su principal atractivo es el Santuario de la Virgen de la Inmaculada Concepción, importante centro religioso. Rodeado por el valle del Mantaro, ofrece paisajes naturales ideales para el turismo ecológico. Combina historia y tradición. ¡Genial!



Huaytapallana

El nevado Huaytapallana está a unos 30 km de Huancayo y es un lugar perfecto para los amantes de la naturaleza. Tiene paisajes hermosos con glaciares, montañas y lagunas de colores increíbles. Es un lugar especial para las comunidades locales, que realizan rituales tradicionales allí. Es un destino ideal para disfrutar de la aventura y la tranquilidad de los andes en familia.

Cuida tu cuerpo
Tomar agua ayuda a mantener tu piel hidratada desde dentro, reduce la aparición de arrugas, mejora la circulación de la sangre y aporta un brillo natural.



El dato
Utiliza un primer antes de colocar base o polvo compacto en tu piel.

Está de moda
Iluminador líquido. Este producto aporta un brillo natural en tu rostro, creando un efecto más fresco y joven.



¡CUPIDO A LA MODA! CONOCE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS PARA EL LOOK IDEAL

Crea el outfit perfecto para San Valentín

- ¿Lista para sorprender a tu amado?
- Descubre cómo lucir radiante para esta fecha especial.

Alonso Granlado Saavedra

El Día de San Valentín es el momento perfecto para resaltar tu lado más romántico o seductor. Esto es posible gracias a las prendas, colores, texturas y accesorios que nos permiten conquistar a nuestra pareja y, ¿por qué no, a nosotras mismas? En este artículo, vamos a revelarte algunos secretos que potenciarán tu outfit.



ARMAR OUTFITS PARA EL 14 DE FEBRERO NO TIENE QUE SER COMPLICADO.

EL COLOR DEL AMOR

Puedes utilizar prendas de color rojo, ya sea un vestido largo, una blusa coqueta o en detalles minimalistas como zapatos o carteras para un toque más chic.

REFLEJA TU PERSONALIDAD

El estilo es lo más importante en un outfit. Si eres de las que les gusta un look más clásico, puedes utilizar un enterizo con un collar y aretes de tu preferencia. Si quieres algo más cómodo, sin perder la elegancia, opta por unos wide leg jeans, una blusa o top de tu preferencia y complétalo con unos tacones pequeños. Recuerda optar por un maquillaje romántico con tonos rosas, ideales para este verano.

Lucir mejor

Martina Gómez (*)

EVITA LA FORMACIÓN DE PAPADA

Se trata de la acumulación de grasa debajo del mentón. Suele ser muy antiestética, por eso es mejor prevenirla. Hacerlo no es complicado; únicamente debes realizar con frecuencia los siguientes ejercicios:

-Traza con la lengua, sobre el paladar superior, círculos en el sentido de las agujas del reloj y mantén la espalda recta y la boca cerrada. Haz 10 repeticiones, tres veces al día.

-Pronuncia de manera marcada, abriendo mucho la boca, las cinco vocales y repítelas 10 veces.

-También puedes utilizar goma de mascar; esto te hará trabajar los músculos del cuello y la cara cuando mastiques.

* Centro de Terapias Alternativas y de Embellecimiento
m.gomez@hotmail.com



Res a la jardinera

INGREDIENTES

- 4 filetes de carne de res.
- 3 tazas de arveja fresca.
- Aceite vegetal.
- 2 cebollas pequeñas.
- 2 tomates pequeños.
- Una zanahoria pequeña.
- 3 cdtas. de ajo.
- Una cdta. de ají colorado.
- Laurel al gusto.
- Sal y pimienta con moderación.

PREPARACIÓN

Limpiar la carne, picar en cuadritos y sazonar con sal y pimienta. Luego, freír en aceite ajo, ají colorado, cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños; agregar la carne sazonada, sofreír, después adicionar arveja fresca, zanahoria picada en cubitos pequeños, papa en cuadrados grandes, hoja de laurel y agua. Cocinar. Servir la res a la jardinera acompañado de arroz graneado.

Secreto del chef
Disfruta esta riquísima receta con una ensalada fresca en base a pepinillo, cebolla y tomate.

TIPS

1 MASCARILLA CAPILAR DE LINAZA

La mascarilla capilar de linaza está robando protagonismo en el mundo de la belleza. Este pequeño superalimento no solo te ayuda a combatir el frizz en el cabello y aportar volumen a tu cabello, sino que también la nutre y mejora su salud desde la raíz hasta las puntas.



2 REALIZA UN BAÑO DE AFRODITA

Se trata de un ritual de belleza griego que aporta múltiples beneficios a la piel, como hidratación y exfoliación. Puedes realizarlo en tu casa con aceites esenciales de rosas o lavanda, complétalo con sales de baño de tu preferencia y finaliza con un toque de crema corporal para más suavidad.

3 LA IMPORTANCIA DEL RÍMEL EN EL MAKEUP

La máscara de pestañas o rímel es un producto cosmético que se ha vuelto una necesidad para quienes usamos maquillaje, ya que les da un efecto de realce a las pestañas, dando como resultado una mirada más abierta. El truco está en conseguir uno con efecto a prueba de agua para mayor duración.



Gaturro



Sudoku



	7		2	5				4
1		6				3		2
	2		1		6		7	
5	3		6					
			9	4	5			8
	8	9				5	6	1
8		3		2	1	7		9
7					4			3
	4			9		8		

¿Quién lo dijo?

Un amigo es uno que lo sabe todo de ti y a pesar de ello te quiere.


a) Jean-Paul Sartre


b) Blaise Pascal


c) Elbert Hubbard

Las diferencias




Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Sal a la calle
Mi corazón me dice: sal a la calle. Mi hígado dice: estoy listo. Pero mi billetera dice: te aguantas, hoy no sales.

acertijo

Tienes dos cuerdas que tardan exactamente una hora en quemarse, pero no se queman de manera uniforme. ¿Cómo puedes medir exactamente 45 minutos?

Soluciones de ayer



El acertijo: Blanco, porque está en el Polo Norte.

¿Quién lo dijo?: Miguel de Cervantes.

Sopa de letras

P	S	T	C	Y	K	A	Z	W	F	P	R	B	N	X	U	E	O	L	V	M	H	I	Q
D	J	R	X	W	S	B	U	S	V	Z	R	S	O	C	I	M	I	U	Q	L	T	G	Q
I	F	M	O	C	O	N	T	S	V	R	L	O	O	V	I	T	I	S	O	P	S	I	D
A	R	Z	F	X	T	E	O	T	F	X	O	V	G	P	B	M	W	A	D	J	Z	N	K
S	L	O	S	Q	A	R	U	F	Z	I	E	M	E	R	T	B	N	U	J	Q	Y	D	V
O	X	O	D	R	D	A	G	A	L	L	R	I	Z	R	A	K	T	I	P	O	B	F	Q
L	Y	V	P	A	J	G	Z	E	H	S	T	I	T	C	U	M	P	A	R	T	E	S	P
I	L	G	B	J	Z	I	A	A	Q	D	S	A	E	X	T	E	A	W	S	A	V	T	B
D	Q	I	N	D	L	I	R	S	Y	R	E	H	L	F	O	S	C	O	B	T	I	W	Q
O	F	N	D	A	J	D	L	R	K	A	U	S	X	H	A	M	A	V	G	Q	N	Z	I
X	C	S	N	H	W	B	Y	A	M	K	M	U	O	A	N	J	R	R	P	C	S	L	T
Z	Q	A	K	A	P	Y	R	B	N	X	E	I	R	D	A	U	D	E	T	A	L	L	E
V	R	G	R	I	M	Q	K	I	J	A	H	U	I	W	L	U	A	E	L	S	C	P	T
F	Q	E	E	B	E	A	L	N	H	S	T	M	G	P	I	Z	O	T	R	C	E	R	D
L	U	Z	D	C	I	I	V	S	L	C	H	E	W	A	Z	Z	P	B	E	R	A	U	T
U	A	P	Y	X	Q	S	Y	T	U	Z	N	X	I	P	A	D	E	F	L	P	U	M	M
J	V	T	G	U	H	P	H	R	W	Z	J	A	N	U	D	S	R	G	A	A	T	L	T
O	K	D	I	E	V	I	T	U	N	Q	G	M	I	E	O	X	A	A	C	T	O	W	O
S	H	D	T	D	J	S	K	M	V	U	M	I	I	R	R	Q	D	T	I	R	M	F	C
S	O	A	H	G	E	Y	N	E	B	X	K	N	L	V	E	H	O	Q	O	O	A	K	F
Z	Y	G	A	S	I	W	M	N	X	R	N	A	P	E	S	T	R	J	N	N	T	A	Q
Z	M	U	B	X	I	D	S	T	F	K	H	W	Y	P	C	S	A	J	E	E	I	L	E
P	U	Q	F	G	T	A	N	O	S	R	E	P	O	K	C	M	I	M	S	S	C	G	D
I	N	F	O	R	M	A	T	I	C	O	U	M	F	X	T	V	H	S	Y	H	A	E	F

ANALIZADOR

- ANALIZA
- ANALIZADOR
- AUTOANALIZADORES
- AUTOMÁTICA
- DATOS
- DETALLE
- DISPOSITIVO
- ESTRUCTURA
- EXAMINA
- FLUJOS
- GAS
- HARDWARE
- INFORMÁTICO
- INSTRUMENTO
- LÍQUIDO
- MATERIA
- MUESTRAS
- MUESTREO
- OPERADOR
- PARTES
- PATRONES
- PERSONA
- PIEZA
- PROGRAMA
- QUÍMICOS
- RELACIONES
- SÓLIDO
- TIPO

Consultorio sentimental

Mi esposo ya no quiere que vea novelas

ÁNGELA (41). Doctora Cora, mi esposo tomó una decisión un tanto curiosa y extrema. Antes que nada, quiero comentarle que yo soy fan de las novelas turcas y coreanas; son mi entretenimiento después del trabajo. Sin embargo, esto causó cierto desagrado en él, pues me dice que ya ni le tomo atención y dice que podría perder el interés en mí de tanto ver a hombres guapos. Incluso le puso clave al Netflix y se niega a dármelo a menos que me organice y le dedique un tiempo a estar juntos. Yo creo que está exagerando, pues a mí solo me gusta ver televisión e igual hago mi vida con él como siempre. ¿Qué debería hacer? ¡Ayúdeme!



RESPUESTA

Querida Ángela, tu situación es un tanto curiosa, pero tiene solución y está en ambos. Antes que nada, ambos deberán conversar sobre el tema y por qué él llegó a ese extremo. Tú también deberías tomarte tu tiempo, dejar las novelas un rato y buscar otras actividades de las que disfruten juntos. Suerte.

Dra. Cora Saeg / corasaeg@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
La presión de un superior no te permitirá concentrarte, calma tu mente y podrás mejorarlo. Superas las dudas, te mostrarás más seguro y dispuesto a iniciar esa historia sentimental.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Estás a la espera de cambios que aún no se han producido, es el momento de tomar decisiones. El amor y tu constancia está permitiendo superar los malos entendidos y recuperar la tranquilidad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Después de tantas tensiones, acudes a la persona correcta, hoy recibirás el apoyo que necesitabas. En lo personal, podrías perder la paciencia con alguien que muestra obstinación, ten control.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Aunque parece que no está dando resultado, ese proyecto será más exitoso de lo que esperas, persiste. En lo afectivo, luego de la crisis de esa ruptura, recuperas seguridad y autoafirmación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tendrás que asumir algunos gastos que no habías considerado, no pierdas la calma, podrás organizarte. Una amistad con la que habías discutido te buscará para aclarar malos entendidos, piénsalo.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Podría afectarte la presión o el estrés de un compañero, no personalices nada y todo pasará. Se están resolviendo todos los temas que te habían alejado de tu pareja, vuelve la armonía.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Termina un periodo de estancamiento, llega una nueva actividad que exigirá mucho esfuerzo de tu parte. A pesar del amor, no terminas de entenderte con tu pareja, sé más comprensivo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te lamentes por esa pérdida y mira las nuevas opciones que se presentan, te permitirán crecimiento. Mientras no domines tus emociones, esa persona seguirá mostrándose distante.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No abandones actividades importantes por dedicarle tiempo a temas intrascendentes, cuidado. En el amor, podrías estar exigiendo las atenciones que no estás brindando, necesitas reflexionar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Presta el máximo de atención a cada gestión que realices, evitarás pérdidas, engaños o estafas. Necesitas mejorar la comunicación en tu relación, esa persona necesita entenderte.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Conversarás con una persona que te ayudará a aclarar tus ideas, ahora serás más práctico y concreto. No es el momento de aclarar malos entendidos, tu pareja se mostrará obstinada.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No fuerces proyectos que aún necesitan ser evaluados y reestructurados, aprende a esperar. Armonía en tu vida familiar y amorosa, es el momento de comunicar todos tus planes y deseos.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez Albela

www.perezalbela.pe 2010077 936099903
@perezalbela

Leyes de salud para una vida sana

La salud es el reflejo de cómo cuidamos nuestro cuerpo y nuestra mente. Según diversas tradiciones y autores reconocidos, adoptar hábitos sencillos puede transformar nuestra vida. Estas son algunas leyes de salud basadas en conocimientos ancestrales y modernos:

Ayuno nocturno: Hiromi Shinya, autor de La enzima prodigiosa, sugiere dejar pasar al menos 16 horas entre la última comida de la noche y la primera del día. Lleva 40 años promoviendo tener 12 horas de ayuno nocturno, ahora científicamente se comprobó que son 15 horas.

Baño de bosque y caminar sin zapatos: conocido como shinrin-yoku en Japón, reduce el estrés, nos conecta con la tierra, equilibrando las cargas eléctricas del cuerpo, disminuyendo la inflamación. Por eso a los niños les encanta caminar sin zapatos. Cuando yo entrenaba en la selección de atletismo mi entrenador me hacía trotar con doble media después de entrenar.

Flexibilidad de los dedos y agilidad mental: el cerebro está estrechamente relacionado con la destreza manual. Actividades como origami, tejer, practicar mudras o artesanía, incluso aplaudir, levantar las manos en alabanza y alegría, nos conecta y nos contacta y mejora las conexiones neuronales.

Beneficios del agua fría y caliente: agua fría por la mañana activa la circulación, estimula el sistema nervioso e inmune. Por la noche, un baño de agua caliente saca la carga estática del electrosmog.

Acostarse con un poco de sed, hará que te levantes con mayor salud: en la última conferencia que tuvimos en el centro del auditorio Pedro Weiss, el Dr. Patrick Wagner, colega nefrólogo, refirió que tomar mucha agua por la noche es inconveniente porque el cuerpo triplica la hormona antidiurética, que retiene líquido, por lo que al amanecer tienes la cara hinchada.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 8:00 a.m. por Radio Felicidad
Mundo de Salud: www.youtube.com/@MundoSaludTV

LA ÚLTIMA

■ MADRID. Una editorial española anunció que no publicará una novela de la actriz española Karla Sofía Gascón por unos tuits polémicos con críticas a los musulmanes, entre otros.



La IA hace campaña en Ecuador

■ BOGOTÁ. La desinformación aterrizó en la campaña presidencial de Ecuador con un inusitado ingrediente: el uso cada vez más sofisticado de la Inteligencia Artificial (IA), capaz de suplantar candidatos de manera casi imperceptible para engañarlos. La numerosa circulación de videos alterados y su increíble realismo son producto de una estrategia refinada, costosa y extraordinaria si se la compara con otros países de la región, coinciden expertos. El domingo son las elecciones en el país.